

ALEGRIA INTERIOR

Jordi Soler / jordi@alegriainterior.com

Hipnosi

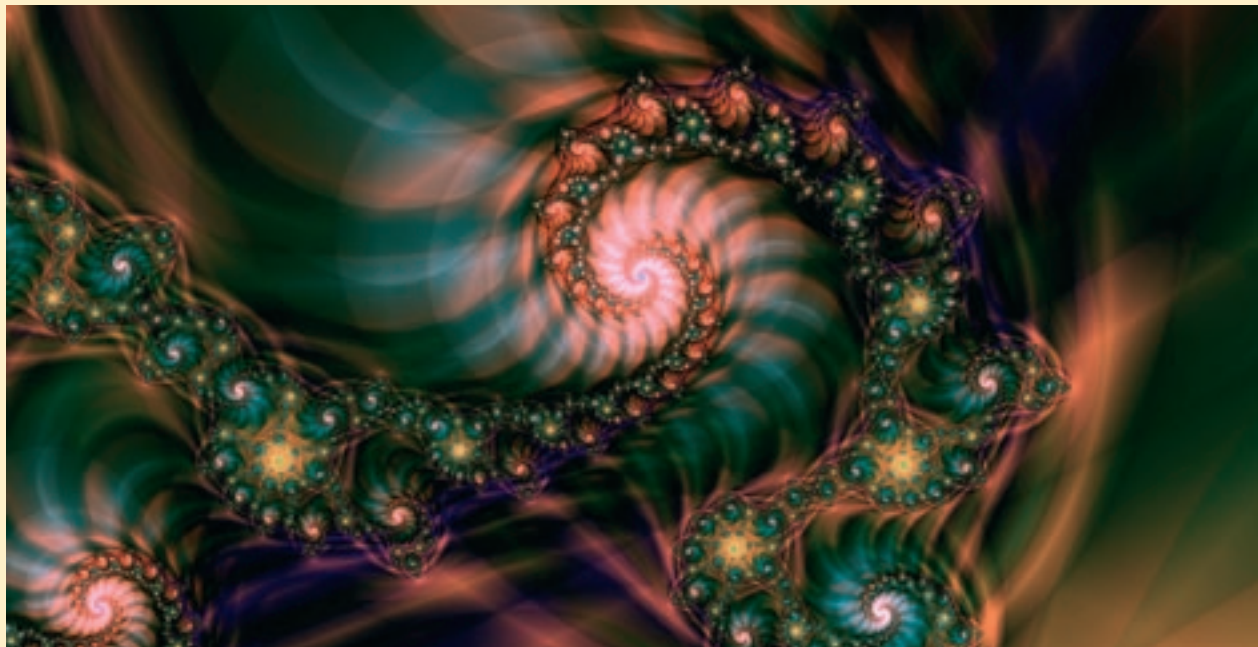
Quan pronunciem la paraula *hipnosi* és fàcil que la nostra ment recuperi el record d'algú fent la gallina en algun espectacle televisiu o perdent el control dels seus actes seguint les ordres de l'hipnotitzador sense cap mena de qüestionament. Fa pocs dies vaig veure una pel·lícula en què el malvat protagonista utilitzava aquesta tècnica per manipular les seves víctimes i les convertia en esclaves de la seva veu. Això explica la reticència o la por de moltes persones a conèixer o experimentar una sessió d'hipnosi. Està clar que les creences tenen molt de pes en les nostres decisions i si creiem que determinades actuacions ens han de posar en perill farem qualsevol cosa per allunyar-nos-en o evitar-les de totes totes.

Per altra banda, si ens interessem en l'aplicació de la hipnosi en l'àmbit terapèutic descobrirem que hi ha bons professionals que amb l'ajuda del

llenguatge hipnòtic i un enfocament clar aconseguixen que moltes molèsties ocultes emergeixin de la part més profunda de l'inconscient per poder ser tractades i transformades des de la part conscient. Si el treball és acurat i la persona que se sotmet a aquest tipus de tractament hi posa voluntat és molt possible que s'aconsegueixin bons resultats i ni tan sols es perdi la sensació de control i consciència.

Connectar amb la nostra part més inaccessible no és una tasca fàcil, però si això ens ha de permetre alliberar aspectes de la nostra personalitat que ens limiten, condicionen o emmalalteixen sento que val la pena explorar vies que ens ajudin a trobar la intenció positiva que ens mou en una determinada direcció. I parlant de la intenció positiva, aquí és on recordo un dels principis de la programació neurolingüística que diu: "Darrere de qualsevol conducta o acció sempre hi ha una intenció positiva per a qui la fa". Aquesta pressuposició sempre ha estat molt polèmica, ja que planteja preguntes com: "Quina intenció positiva hi pot haver darrere de l'acció de fumar per algú que vol deixar-ho?". La resposta no la trobarem en la nostra part racional o conscient. En aquests casos s'ha de gratar més endins per tal d'accedir a una zona més íntima on no existeixin els filtres mentals i és aquí on la hipnosi pot ser una bona eina de treball.

Sento que si soc honest i poso una mirada àmplia m'adonaré que no hi ha tanta diferència entre aquell voluntari que feia la gallina a dalt d'un escenari en un espectacle d'hipnosi sota el control de l'hipnotitzador i un grup d'aficionats quan s'aixequen de la cadira en bloc i reneguen de la decisió injusta de l'àrbitre cap al seu equip. Hi ha moltes maneres de perdre el control de forma inconscient i deixar-nos arrossegat per les accions del nostre entorn. Ser *gallina* en algunes ocasions pot ser sinònim d'atreviment, només ens cal tenir un propòsit i ser constants.



HORÒSCOP

Roser Bona

Del 12-11-2021 al 18-11-2021

ÀRIES (Del 21 de març al 20 d'abril)

L'economia potser et fa perdre la son i mentre trobes solucions adequades mires de distreure't i sortir de la rutina habitual. La pràctica d'exercici físic serà un bon aliat.

TAURE (Del 21 d'abril al 20 de maig)

L'aspecte de Venus/Mart facilita la consecució d'objectius i porta oportunitats en l'amor. Si no tens parella, es pot donar una bona connexió amb algú del sector laboral.

BESSONS (Del 21 de maig al 21 de juny)

T'alliberes d'una situació que et tenia preocupat i les coses comencen a moure's a favor teu. Un familiar s'ofereix a donar-te un cop de mà en un assumpte del teu interès.

CRANC (Del 22 de juny al 21 de juliol)

S'obre una via de diàleg amb una persona de la feina, amb la qual has tingut les teves diferències. Moments entranyables amb els fills. Experimentes un augment de l'energia.

LLEÓ (Del 22 de juliol al 23 d'agost)

Una persona del passat torna als teus pensaments, però no goses buscar-la. El sector laboral ofereix algunes satisfaccions, el que et reconforta i t'anim a continuar lluitant.

VERGE (Del 24 d'agost al 23 de setembre)

Ets curiós i un tema que et té ben intrigat et fa ballar el cap. Tens ganes d'aprendre i de seguir estudiant i cerques informació per començar. Més facilitats en l'amor.

BALANÇA (Del 24 de setembre al 23 d'octubre)

Una persona d'edat avançada pot demanar-te que l'ajudis. Poses més interès en la teva dieta i apostes per menjar millor i guanyar en salut. Dies per anar de botigues.

ESCORPÍ (Del 24 d'octubre al 22 de novembre)

El teu ànim està millor que uns mesos enrere i gaudeixes de l'amistat i dels fills, si en tens. Sents interès romàntic en algú, però prefereixes esperar a pronunciar-te.

SAGITARI (Del 23 de novembre al 21 de desembre)

Posa atenció als somnis perquè poden ajudar-te a entendre el teu món emocional. A la feina, fas bé de no fiar-te d'un company que no sembla honest. Practica la prudència.

CAPRICORN (Del 22 de desembre al 20 de gener)

Ets una mica exigent i no dones la teva confiança a qualsevol. Si vols fer noves amistats, et tocarà trencar alguna barrera. T'enfoques a gaudir més de la tranquil·litat.

AQUARI (Del 21 de gener al 19 de febrer)

T'agradaria que la teva relació sentimental es tornés més sòlida i estable. El sector laboral continua sotmès a canvis que no controles i tu ho aprofites per perfilar objectius.

PEIXOS (Del 20 de febrer al 20 de març)

Estàs ben connectat amb les emocions i això et permet detectar amb més precisió el que sents, fluïnt amb les circumstàncies. Vols assolir més estabilitat econòmica.